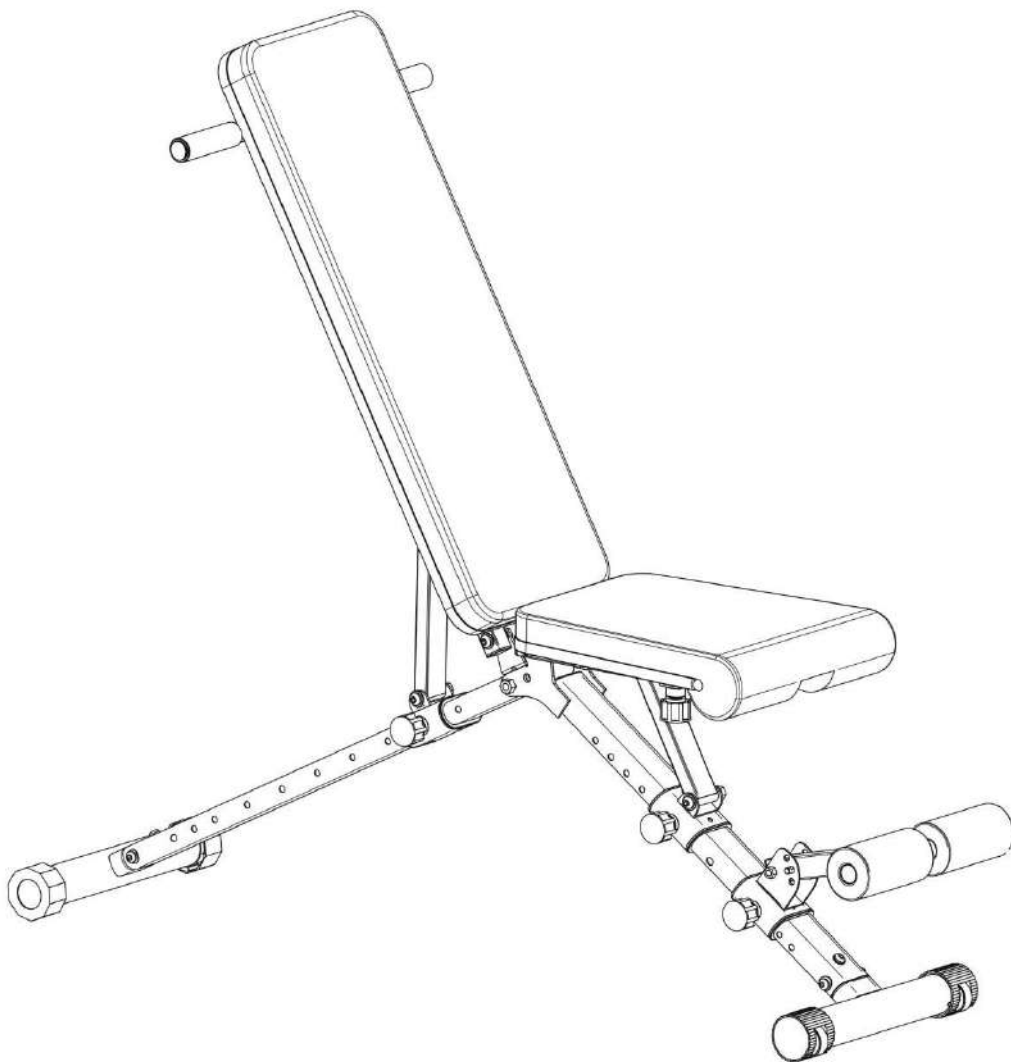


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Скамья силовая универсальная Артикул: GT-617

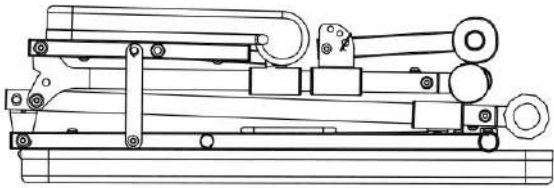
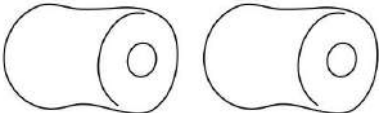
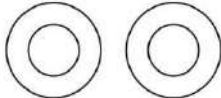
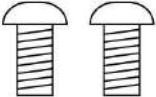


- Внимательно прочтите инструкции, представленные в настоящем руководстве, и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
- Сохраните руководство для дальнейшего использования.
- При передаче изделия третьим лицам, обязательно приложите к товару руководство.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

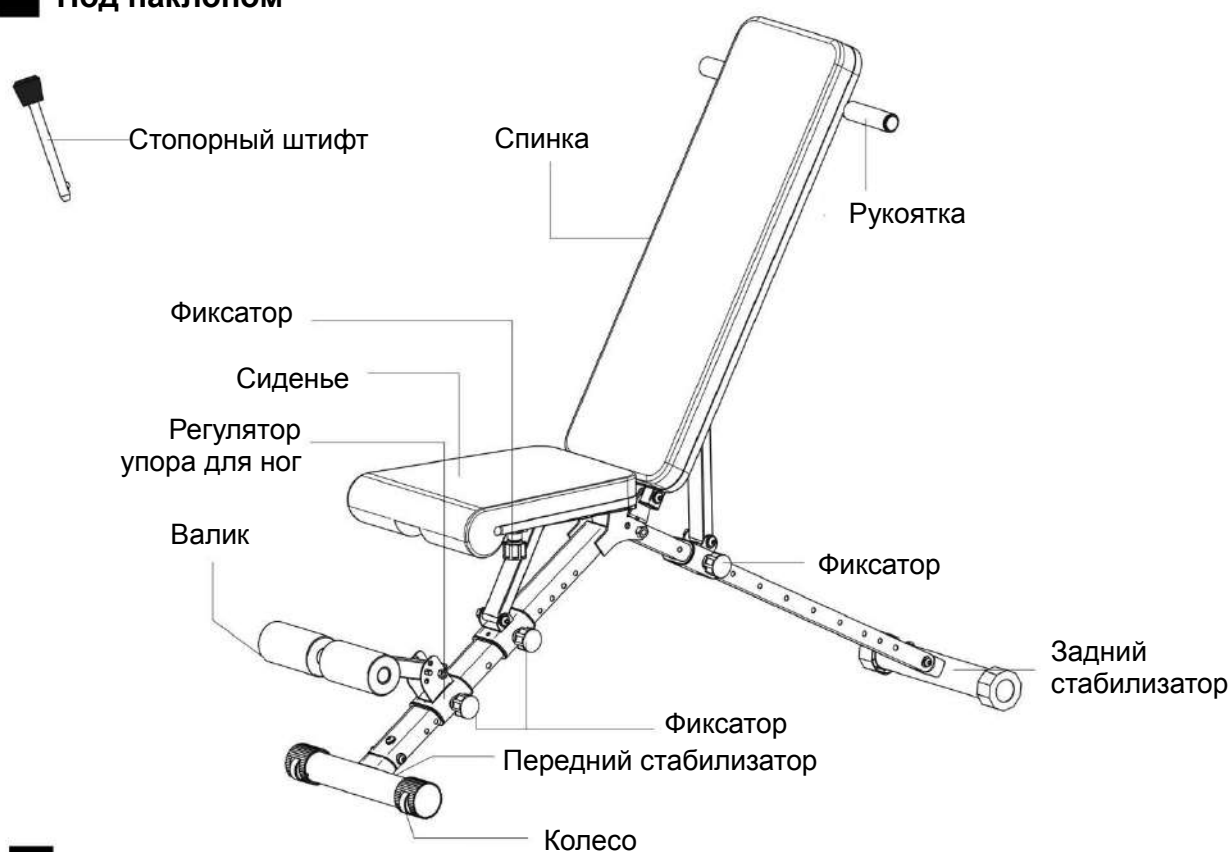
- Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг, а общая нагрузка на тренажёр не должна превышать 350 кг.
- Данное изделие рассчитано на домашнее использование и не предназначено для эксплуатации в общественных местах (спортзалы, школы и т.д.).
- Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.
- Заниматься на тренажёре может только один человек одновременно.
- При ухудшении самочувствия приостановите занятия на тренажёре. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем возобновить тренировки.
- Настоятельно рекомендуем использовать тренажёр в присутствии другого человека, который при необходимости сможет оказать помощь. Людям с ограниченными возможностями заниматься на тренажёре разрешено только под наблюдением специалиста.
- Во избежание падения тренажёр следует размещать на сухой, ровной и твёрдой поверхности.
- Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду по фигуре. Слишком свободная одежда может зацепиться за тренажёр и послужить причиной травм.
- В начале каждой тренировки обязательно выполняйте разминку.
- Следите за тем, чтобы вокруг тренажёра не было посторонних предметов и любых других элементов, имеющих острые края.
- Регулярно смазывайте подвижные механизмы тренажёра.
- Перед использованием тренажёра осмотрите все крепежи. При необходимости затяните их.
- Протирайте тренажёр влажной тканью. Не используйте растворители.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

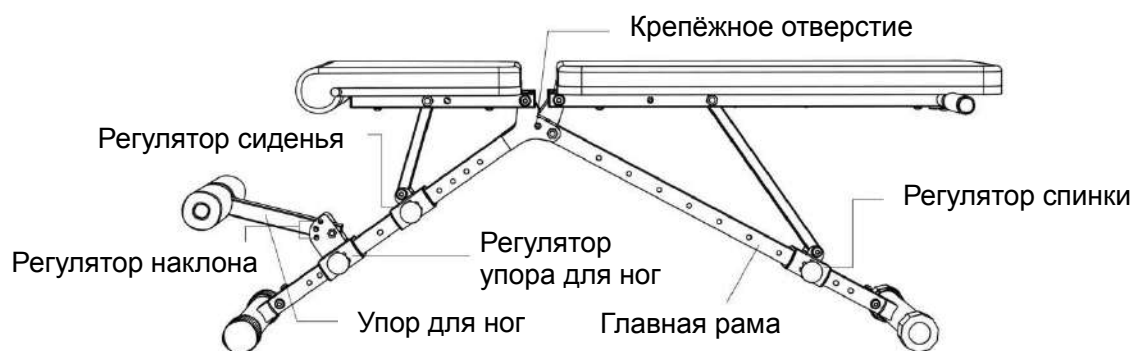
	
1. Тренажёр в сборе – 1 шт.	2. Рукоятки – 2 шт.
	
3. Валики – 2 шт.	4. Изогнутые шайбы – 2 шт.
	
5. Винты – 2 шт.	Шестигранник М5 – 1 шт.
	
Шестигранник М6 – 1 шт.	Гаечный ключ 14/17 – 1 шт.

Примечание: Крепежные элементы (4) и (5) установлены в рукоятки (2).

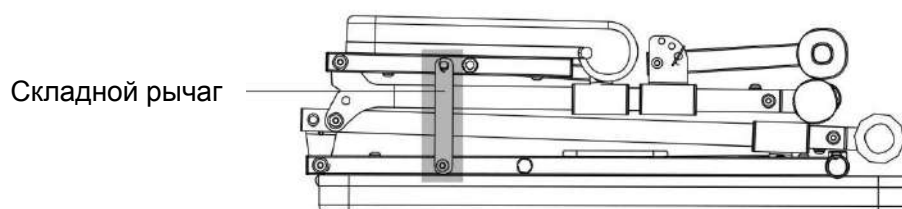
■ Под наклоном



■ В прямом положении



■ В сложенном формате

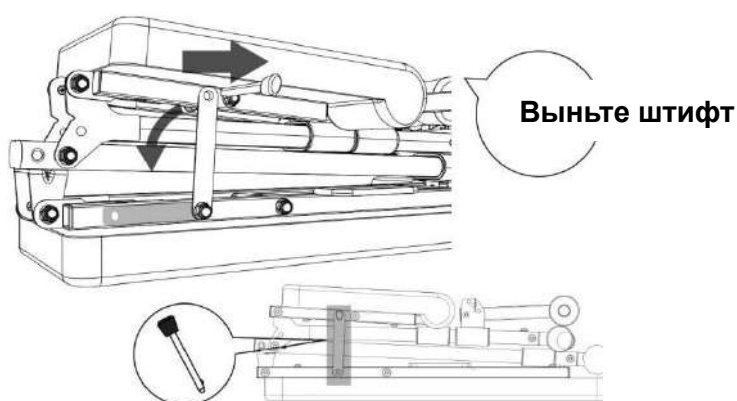


СБОРКА

При транспортировке возможно ослабление крепежей. Перед использованием убедитесь, что все винты и гайки затянуты. На данном изделии используются нейлоновые гайки, которые могут казаться трудно закручиваемыми. Важно, чтобы гайки были закручены до упора.

ШАГ 1:

Поместите изделие на рабочую поверхность, спинкой вниз. Выньте штифт из складного рычага, затем опустите рычаг согласно схеме.



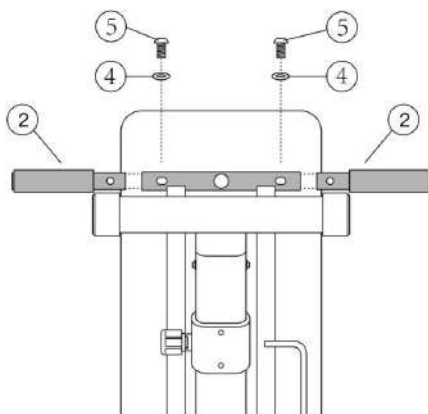
ШАГ 2:

Раскройте скамью, затем зафиксируйте её, установив штифт в отверстие, обозначенное на схеме.



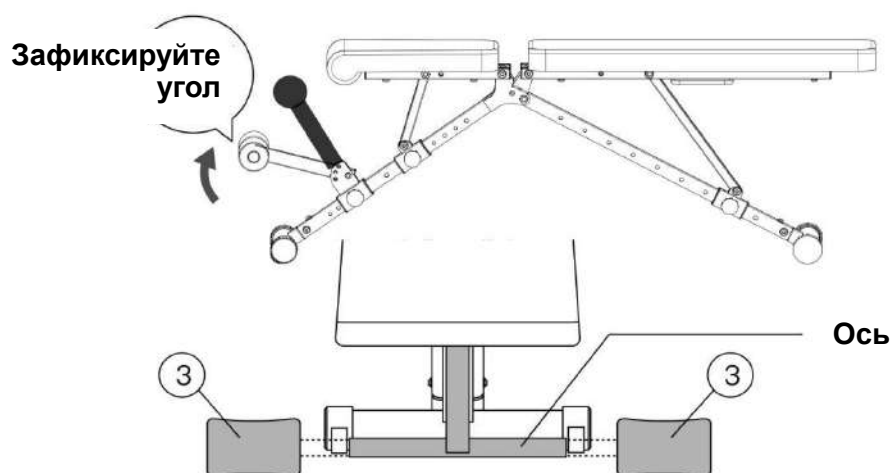
ШАГ 3:

Зафиксируйте ручки с двух сторон спинки, как показано на схеме ниже.



ШАГ 4:

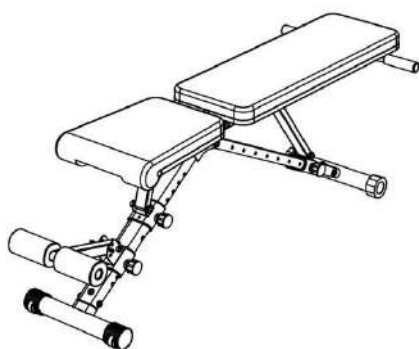
Раскройте ножки и переверните скамью (см. схему). Затем настройте положение упора для ног: поднимите деталь, установите её на нужном уровне, а затем с двух сторон разместите валики. Сборка скамьи завершена.



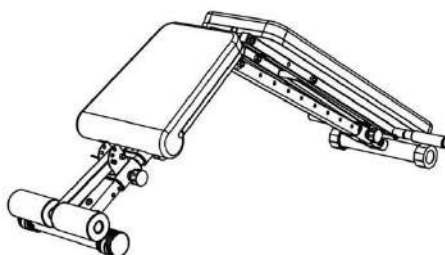
Тренажёр готов к эксплуатации.

ПОЛОЖЕНИЯ СКАМЬИ

Горизонтальное
положение



Наклонное (под
отрицательным углом)



Наклонное



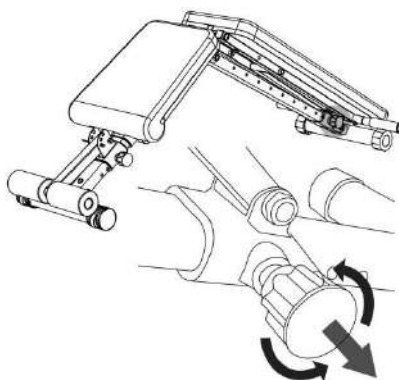
Примечание: Перед началом тренировки убедитесь, что после регулировки угла наклона все крепежные элементы надёжно затянуты.

А. Инструкции по использованию фиксатора:

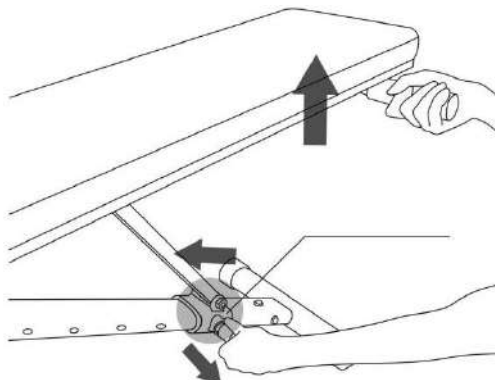


Б. Регулировка положения спинки:

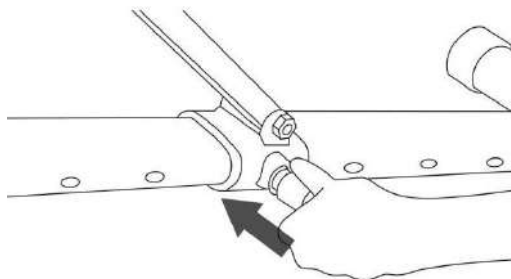
01



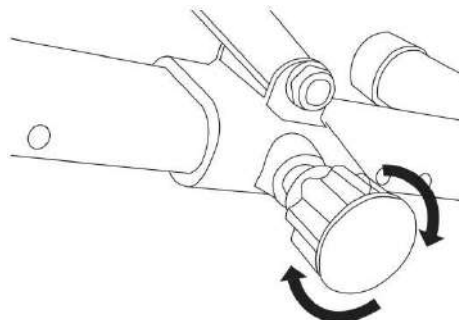
02



03



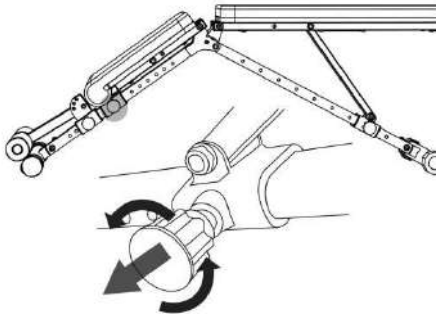
04



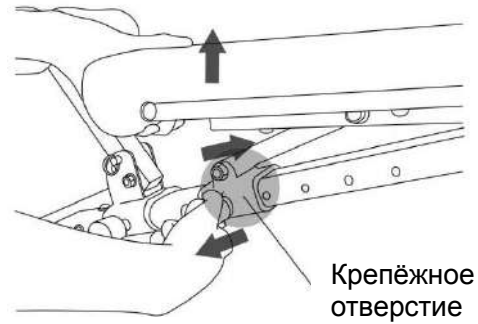
1. Ослабьте фиксатор и потяните его на себя.
2. Удерживая фиксатор, переместите регулятор спинки в нужное положение (чем выше располагается регулятор, тем больше угол наклона у спинки).
3. Совместите отверстия на регуляторе и ножке, после чего верните фиксатор в исходное положение.
4. Затяните фиксатор. Регулировка завершена.

В. Регулировка положения сиденья:

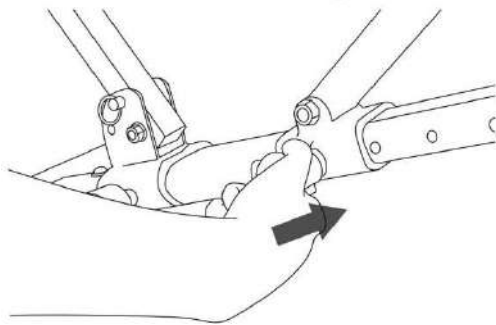
01



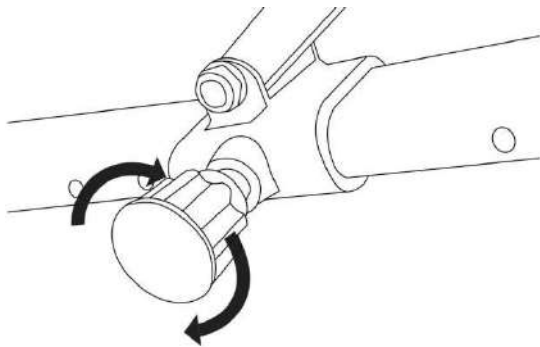
02



03



04



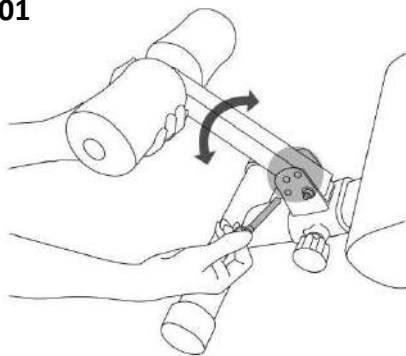
Регулировка сиденья выполняется по тому же принципу, что и регулировка спинки.

Примечание: Угол сиденья регулируется в 5 положениях.

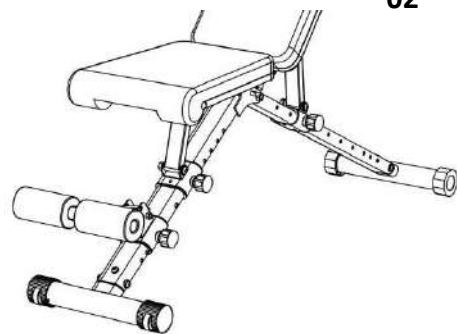
Г. Регулировка упора для ног:

Настройка угла наклона

01



02

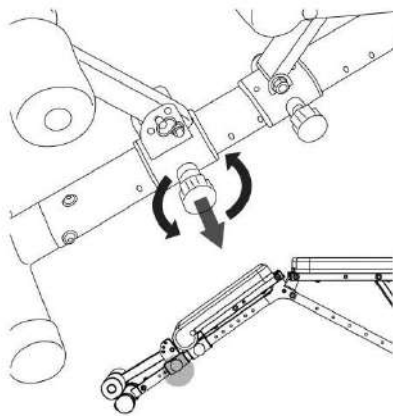


1. Выньте штифт, затем разместите упор для ног под нужным углом.
2. Заново установите штифт, предварительно совместив отверстия на деталях (см. схему). Только после того, как штифт попадёт в отверстия на обоих элементах, конструкция считается зафиксированной.

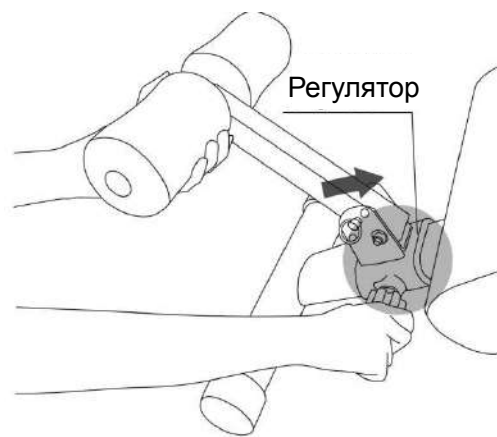
Примечание: Для упора предусмотрено два угла наклона.

Настройка высоты

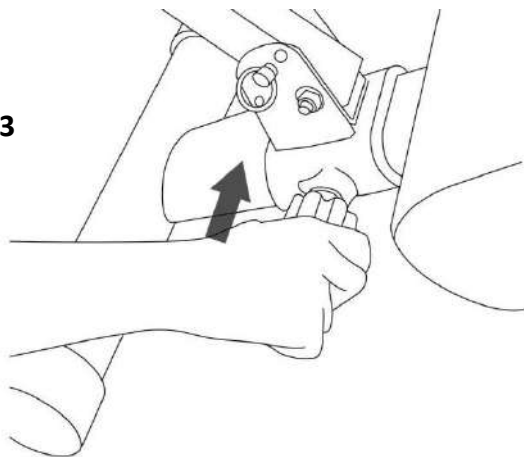
01



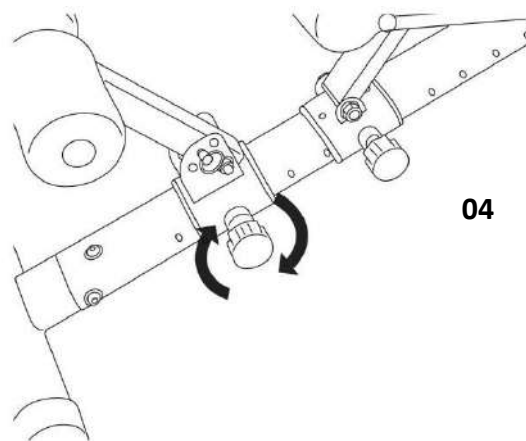
02



03



04

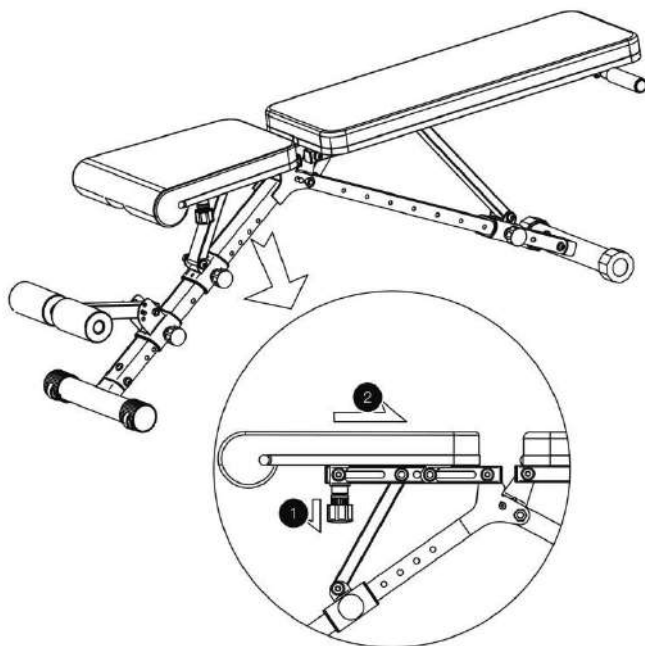


1. Ослабьте фиксатор и потяните его на себя.
2. Удерживая фиксатор, переместите упор для ног в нужное положение.
3. Совместите отверстия на регуляторе и ножке, после чего верните фиксатор в исходное положение.
4. Затяните фиксатор. Регулировка завершена.

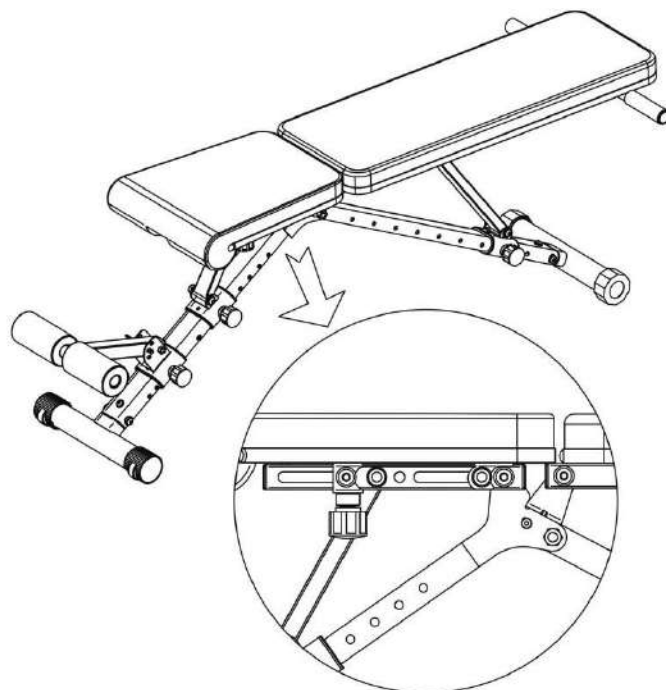
Примечание: Упор для ног регулируется по высоте в 4 положениях.

Регулировка положения сиденья

01



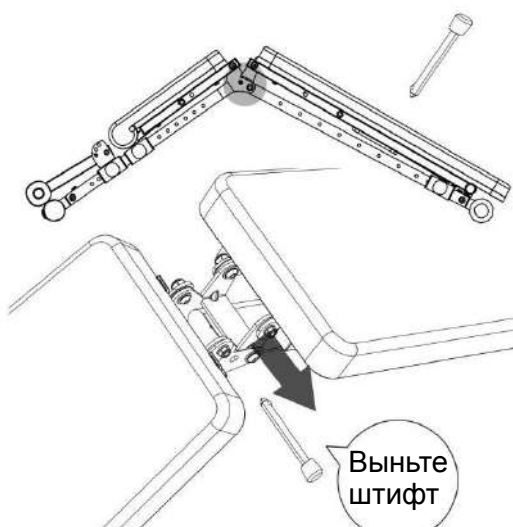
02



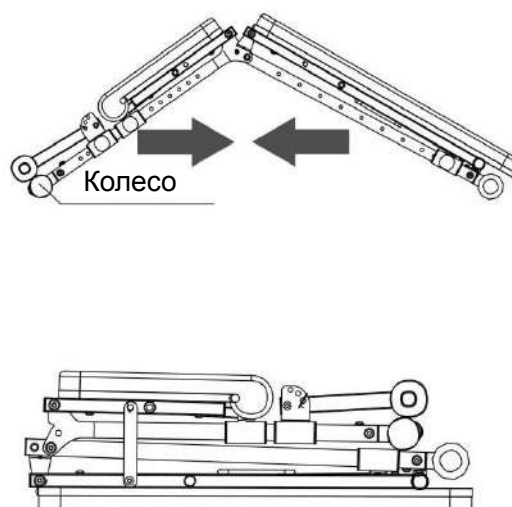
1. Ослабьте фиксатор и потяните его на себя.
2. Передвиньте сиденье, установив его на нужное расстояние от спинки. Щелчок означает, что сиденье зафиксировано.
3. Затяните фиксатор. Регулировка завершена.

ИНСТРУКЦИИ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЁРА

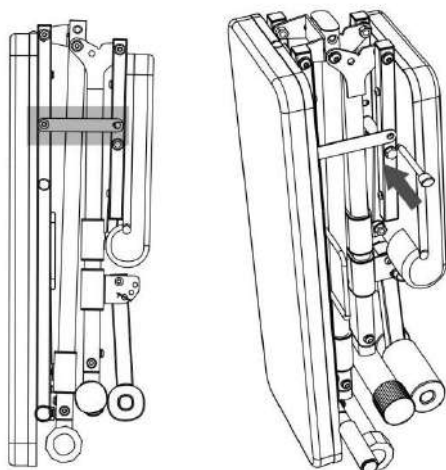
01



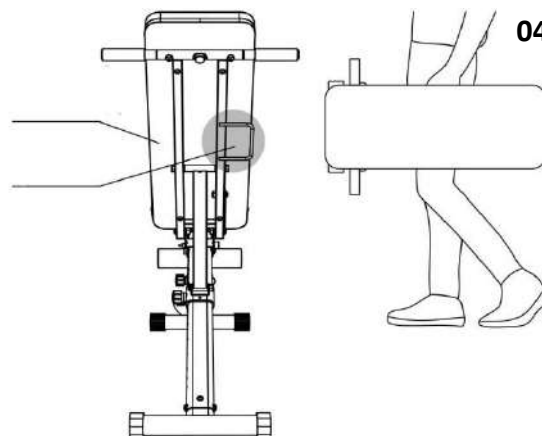
02



03



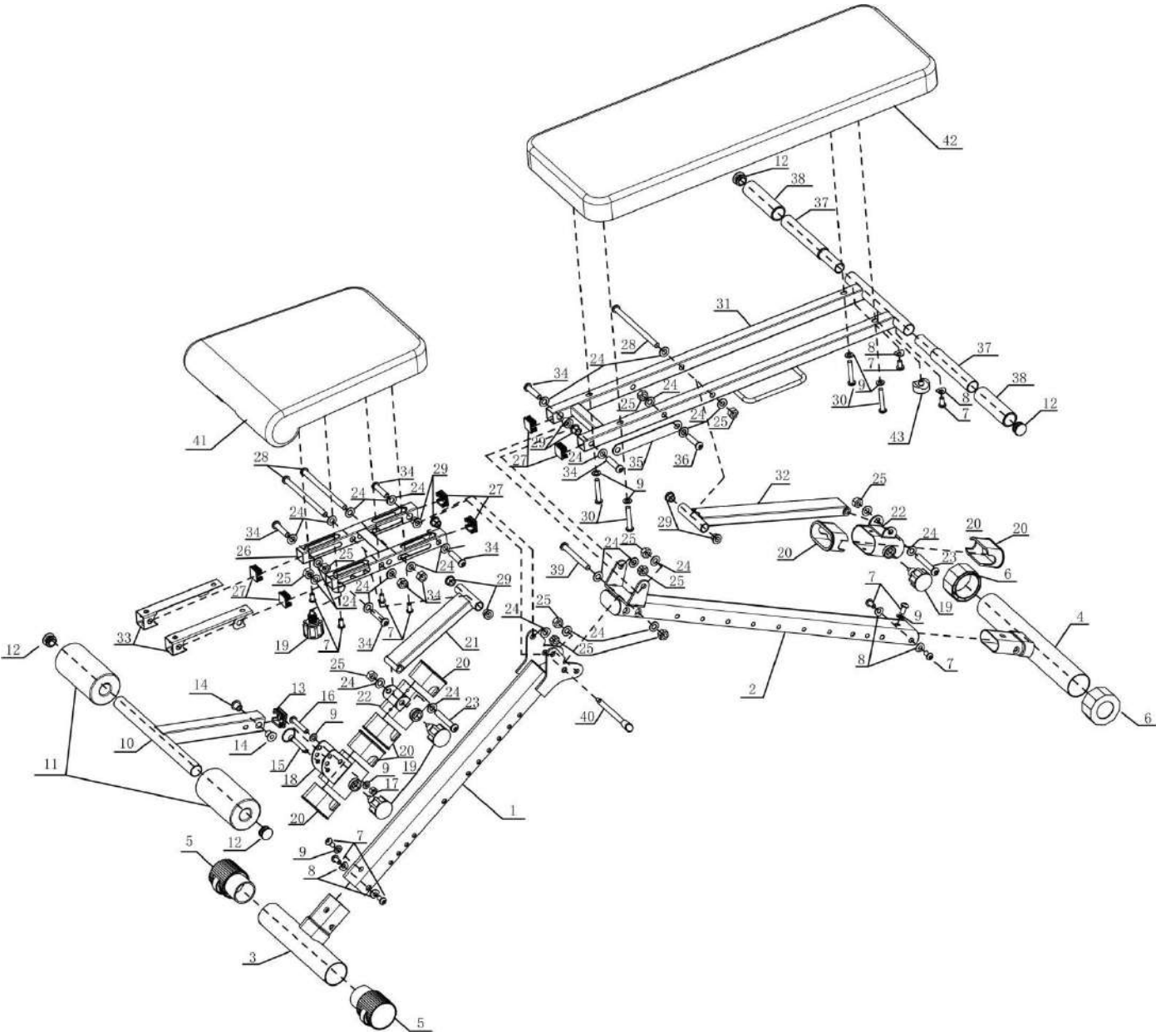
04



1. Переведите тренажёр в положение согласно схеме №1, выньте штифт.
2. Медленно сложите тренажёр.
3. Поднимите складной рычаг и зафиксируйте конструкцию, установив в рычаг штифт.
4. Для удобства в перемещении тренажёра воспользуйтесь ручкой.

Будьте осторожны, чтобы не прищемить пальцы во время складывания тренажёра.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Передняя ножка	1	22	Регулятор (для сиденья и спинки)	2
2	Задняя ножка	1	23	Болт	2
3	Передний стабилизатор	1	24	Плоская шайба	14
4	Задний стабилизатор	1	25	Гайка	8
5	Заглушка переднего стабилизатора (с колесом)	2	26	Держатель сиденья	1
6	Заглушка заднего стабилизатора	2	27	Квадратная пластиковая заглушка	6
7	Винт	12	28	Болт	1
8	Изогнутая шайба	4	29	Пластиковая втулка	8
9	Плоская шайба	8	30	Болт	4
10	Упор для ног	1	31	Держатель спинки	1
11	Валик	2	32	Регулируемая опора спинки	1
12	Пластиковая заглушка	4	33	Регулятор положения сиденья	1
13	Квадратная пластиковая заглушка	1	34	Болт	6
14	Пластиковая втулка	2	35	Складной рычаг	1
15	Штифт	1	36	Болт	1
16	Болт	1	37	Рукоятка	2
17	Гайка	1	38	Накладка на рукоять	2
18	Регулятор упора для ног	1	39	Болт	1
19	Фиксатор	4	40	Штифт	1
20	Пластиковая втулка	4	41	Сиденье	1
21	Регулируемая опора сиденья	1	42	Спинка	1